

UNIVERSIDADE SÃO JUDAS TADEU
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO

DIULY DE LIMA OLIVEIRA
JACKELINE SANTOS DE ASSIS BORGES
TATIANE RIBEIRO DE OLIVEIRA

IMPACTOS NO GANHO DE PESO E ALIMENTAÇÃO
DURANTE A PANDEMIA
DE COVID 2019

GUARULHOS

2023

DIULY DE LIMA OLIVEIRA
JACKELINE SANTOS DE ASSIS BORGES
TATIANE RIBEIRO DE OLIVEIRA

**IMPACTOS NO GANHO DE PESO E ALIMENTAÇÃO
DURANTE A PANDEMIA
DE COVID 2019**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao curso de Nutrição da Universidade São Judas Tadeu como requisito para a obtenção do grau de Bacharel em Nutrição.

Orientadora: Profª Dr. Silvana Athaide

GUARULHOS

2023

DIULY DE LIMA OLIVEIRA
JACKELINE SANTOS DE ASSIS BORGES
TATIANE RIBEIRO DE OLIVEIRA

**IMPACTOS NO GANHO DE PESO E ALIMENTAÇÃO
DURANTE A PANDEMIA
DE COVID 2019**

Trabalho de Conclusão de curso apresentado ao Curso de Nutrição da Universidade São Judas Tadeu de Guarulhos, como requisito obtenção do título de bacharel em Nutrição.

Orientadora: Prof.^a Silvana Atayde

Guarulhos 23 de Junho de 2023.

Banca Examinadora

Prof.^a Silvana Atayde (orientadora)

Prof.^a Laisla de França da Silva Teles

Prof.^a Maria Tereza Amaral

CONCEITO FINAL: _____.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente a Deus que, através da força do seu espírito, fez com que superássemos as dificuldades encontradas no caminho para alcançarmos mais essa conquista ao concluir este trabalho, aumentando, assim, ainda mais o nosso conhecimento.

À Universidade São Judas Tadeu, instituição onde tivemos a oportunidade de dar um importante passo rumo ao crescimento científico e profissional.

Aos nossos familiares e amigos que de alguma forma, nos ajudou, mesmo que indiretamente

Aos professores da Graduação em Nutrição pelos ensinamentos transmitidos, pelo exemplo profissional e pela amizade constante.

Aos funcionários da instituição que de alguma forma contribuíram para os nossos trabalhos durante este período.

A todos que direta ou indiretamente contribuíram para a realização deste estudo.

RESUMO

A pandemia de COVID-19 teve um impacto significativo na vida das pessoas em todo o mundo, incluindo a forma como as pessoas se alimentaram. A pandemia trouxe consigo novos desafios, como o fechamento de restaurantes, a restrição de movimento e o aumento do estresse e da ansiedade, o que pode ter levado muitas pessoas a adquirir maus hábitos alimentares. Um dos maus hábitos alimentares que se tornou mais comum durante a pandemia é o aumento do consumo de alimentos ultraprocessados e fast-food. Com menos acesso a restaurantes e mais tempo passado em casa, muitas pessoas recorrem a alimentos altamente processados e pobres em nutrientes como uma forma rápida e fácil de se alimentar. Além disso, o estresse e a ansiedade podem levar as pessoas a fazerem escolhas alimentares pouco saudáveis, como comer alimentos ricos em açúcar ou gordura como forma de lidar com a emoção e isso gerou um ganho de peso. Outro mau hábito alimentar que se tornou mais comum durante a pandemia é a falta de rotina alimentar. Com muitas pessoas trabalhando em casa, a rotina de refeições pode ter se desregulado, o que pode levar a pular refeições importantes ou a comer em horários irregulares. Isso pode afetar negativamente o metabolismo e a digestão, além de afetar a ingestão adequada de nutrientes. É importante lembrar que a alimentação saudável é fundamental para manter uma boa saúde, tanto física quanto mental, especialmente durante a pandemia. O objetivo desta revisão é apontar como as pessoas ganharam peso durante o isolamento social e qual o impacto que isso pode causar a longo prazo na saúde das pessoas. Destaca-se que é uma revisão integrativa de literatura e apesar de divergentes foram utilizadas pesquisas que contemplassem a prerrogativa deste estudo.

PALAVRAS-CHAVE: COVID-19, GANHO DE PESO, ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS

ABSTRACT

The COVID-19 pandemic has had a significant impact on people's lives around the world, including the way people eat. The pandemic has brought with it new challenges, such as closing restaurants, restricting movement and increasing stress and anxiety, which may have led many people to acquire poor eating habits. One of the bad eating habits that has become more common during the pandemic is the increased consumption of ultra-processed foods and fast food. With less access to restaurants and more time spent at home, many people have turned to highly processed, nutrient-poor foods as a quick and easy way to eat. Also, stress and anxiety can lead people to make unhealthy food choices, such as eating foods high in sugar or fat as a way to deal with emotion and this has led to weight gain. Another bad eating habit that has become more common during the pandemic is the lack of a food routine. With many people working from home, mealtime routines can become disrupted, which can lead to skipping important meals or eating at irregular times. This can negatively affect metabolism and digestion, as well as affect proper nutrient intake. It's important to remember that healthy eating is key to maintaining good health, both physical and mental, especially during the pandemic. The purpose of this review is to point out how people gained weight during social isolation and what impact this can have on people's health in the long term. It is noteworthy that it is an integrative literature review and, although divergent, researches were used that contemplated the prerogative of this study.

Key-words: COVID-19, WEIGHT GAIN, ULTRA PROCESSED FOODS

SUMÁRIO

	Página
1.INTRODUÇÃO	7
2.OBJETIVOS	9
2.1 Objetivo geral	9
2.2 Objetivo específico	9
3. METODOLOGIA	10
3.1 Tipo de pesquisa	10
3.2 Coleta de dados	10
3.3 Critérios de Inclusão e Exclusão	10
3.4 Delineamento da Pesquisa	11
3.5 Fluxograma	11
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO	12
4.1 Impactos no ganho de peso e alimentação durante a pandemia de COVID 2019	16
5.CONSIDERAÇÕES FINAIS	19
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	20

1.INTRODUÇÃO

Em dezembro de 2019, ocorreu um surto de pneumonia com causa desconhecida na cidade de Wuhan, na China, sendo identificado em janeiro de 2020 como uma síndrome respiratória aguda grave causada pelo novo coronavírus SARS-CoV-2, conhecido como COVID-19, que teve início no mercado de frutos do mar e animais vivos da cidade, a doença se disseminou rapidamente para outros países da Ásia, Europa e América do Norte, levando a Organização Mundial da Saúde (OMS) a declarar emergência internacional em 30 de janeiro de 2020, no Brasil, os primeiros casos foram confirmados em fevereiro de 2020, o que levou o país a declarar emergência de Saúde Pública de Importância Nacional em 3 de fevereiro de 2020; e posteriormente pandemia em 11 de março de 2020, desde então, o é um vírus da família Coronaviridae, positivo para RNA de fita simples, envolto por uma cápsula de lipoproteína, e contém uma espícula ou proteína S em sua estrutura. O vírus tem semelhanças com infecções respiratórias causadas por SARS por volta de 2002 e MERS-CoV em 2012. (NOGUEIRA et al., 2020).

A crise econômica gerada pela pandemia do novo Covid 19, impactou diretamente a disponibilidade de alimentos, com aumento nos preços e escassez em algumas regiões (SOFI, 2021). Além disso, as medidas de distanciamento social e a interrupção de atividades econômicas afetaram a renda das famílias, dificultando o acesso a uma alimentação adequada e saudável (OMS, 2021). O Brasil ficou em primeiro lugar, entre os países onde as pessoas mais engordaram durante a pandemia, com 52% dos entrevistados relatando aumento de peso, a média global foi de 31%, entre os 30 países pesquisados(DIET & HEALTH UNDER COVID 19,2021).

A obesidade é caracterizada como um problema nutricional e metabólico pela interação entre fatores genéticos, ambientais, sociais e comportamentais. Ela se manifesta quando o percentual de gordura corporal de uma pessoa se encontra em níveis elevados devido ao desequilíbrio entre a quantidade de energia consumida e o gasto calórico, e pode causar diversos problemas de saúde, como doenças cardíacas, diabetes e hipertensão, e alguns tipos de cânceres.(NEVES,SC et al., 2020). Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2021), 1 bilhão de pessoas estão acima do peso. Estima-se que 13% da população global e 25,9% da população brasileira sejam obesos (MINISTÉRIO DA SAÚDE; SAPS, 2021). Além disso, segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2020), mais de 487 milhões de reais são gastos anualmente em internações e procedimentos ambulatoriais diretamente relacionados à obesidade(OLIVEIRA, M.L., et al., 2021). As situações vivenciadas no período da pandemia, fez com que se agravassem os quadros de ansiedade,

estresse e depressão e os sintomas acabam sendo minimizados com o alto consumo de alimentos ultraprocessados, causando grande aumento da obesidade durante esse período (BRASIL, MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2022).

De acordo com Ministério da Saúde, é importante conscientizar a população sobre a importância de uma alimentação saudável e equilibrada, que respeite a cultura alimentar das pessoas e seja produzida de forma sustentável (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014). Houve um aumento significativo na venda de alimentos ultraprocessados durante a pandemia da COVID-19, um aumento de 18,4% na venda de alimentos ultraprocessados no Brasil entre março e junho daquele ano, em comparação com o mesmo período do ano anterior (IBGE, 2020). Os pesquisadores analisaram dados de mais de 100 mil pessoas em todo o mundo e encontraram uma associação entre a ingestão excessiva de alimentos ultraprocessados que pode ter sérios impactos na saúde, incluindo um maior risco de desenvolver doenças crônicas, como diabetes, obesidade e doenças cardiovasculares. (NILSON, Eduardo et al., 2022). No mercado fitness, principalmente em setores específicos como as academias, o consumo despencou no início da epidemia e a recuperação econômica vai ser lenta (BISNETO & SIMÃO, 2020). As academias foram identificadas por muitos governantes locais como uma das atividades econômicas com maior probabilidade de espalhar o COVID-19, isso se deve à concentração de pessoas em ambientes fechados e ao alto grau de compartilhamento de equipamentos de exercícios (CAMILO et al., 2020). Curiosamente, a mudança na rotina durante a pandemia aumentou o comportamento sedentário das pessoas, levando à obesidade, um dos principais fatores de risco para o agravamento do novo Coronavírus. (ALECRIM, 2020). É necessário investir em políticas públicas que promovam o acesso a alimentos de qualidade e em quantidade suficiente, além de incentivar a produção e o consumo de alimentos frescos e naturais (Direitos Humanos e Alimentação Adequada DHAA).

Diante dessas preocupações, é crucial entender os fatores que influenciaram o ganho de peso e o impacto da pandemia na alimentação. Acreditamos que os resultados desta pesquisa possam fornecer subsídios valiosos para profissionais e pesquisadores que atuam na área da saúde.

2.OBJETIVOS

2.1 Objetivo geral

- Esta revisão bibliográfica tem como objetivo analisar e sintetizar os estudos existentes sobre os impactos da pandemia de COVID-19 no ganho de peso e nos hábitos alimentares da população, a fim de compreender as mudanças ocorridas e fornecer informações relevantes e embasadas para a promoção de uma alimentação saudável durante esse período desafiador.

2.2 Objetivo específico

- Avaliar os principais fatores contribuintes para o surgimento ou agravamento da obesidade durante a pandemia, incluindo aspectos relacionados ao estilo de vida, comportamentais e socioeconômicos.

- Analisar as consequências do excesso de peso para a saúde física e mental da população afetada, destacando os riscos associados e as possíveis complicações decorrentes da obesidade, especialmente em tempos de pandemia.

3. METODOLOGIA

3.1 Tipo de pesquisa

Esta revisão integrativa da literatura, de natureza qualitativa, tem como propósito realizar uma síntese abrangente de diversos estudos publicados, utilizando os resultados apresentados pelas pesquisas para identificar lacunas e fornecer uma análise aprofundada. O processo de condução da pesquisa seguiu as seguintes etapas: definição do problema, busca sistemática na literatura, avaliação dos dados selecionados, análise criteriosa dos dados e apresentação dos resultados de forma clara e coerente. Com essa abordagem, busca-se obter uma compreensão ampla e embasada sobre o tema em questão, contribuindo para o avanço do conhecimento na área estudada (SOUZA et al., 2015).

3.2 Coleta de dados

A revisão da literatura teve sua coleta de dados executada entre fevereiro e junho de 2023, consultando a base da BVS (Biblioteca Virtual de Saúde). Esta incluiu periódicos acessíveis na LILACs - Literatura Latino-Americana em Ciências de Saúde, MEDLINE/PUBMED - Medical Literature Analysis and Retrieval System Online e US National Library of Medicine's, além da SciELO – Scientific Electronic Library Online.

Empregamos descritores conforme a plataforma DECS/MeSH (Descritores em Ciências da Saúde) nos idiomas português: Covid 19, ganho de peso, obesidade e alimentos ultraprocessados e em inglês: Covid 19, weight gain, obesity and ultra-processed foods. Essa estratégia de busca foi adotada com o intuito de abranger a maior quantidade possível de estudos relevantes e garantir a inclusão de diferentes perspectivas e resultados relacionados ao tema em análise.

3.3 Critérios de Inclusão e Exclusão

Neste estudo, foram selecionados artigos relevantes que abordassem a temática e os objetivos propostos, considerando critérios de inclusão específicos. Os critérios de inclusão adotados foram os seguintes: os artigos deveriam ser publicados em bases de dados científicas disponíveis integralmente nos idiomas português, inglês e espanhol, e ter uma periodicidade

entre os anos de 2020 a 2023. Além disso, foram estabelecidos critérios de exclusão, como a exclusão de artigos com duplicidade de informações, publicados fora do período estabelecido, estudos não realizados em seres humanos e aqueles que não abordavam diretamente a pergunta norteadora definida no início deste artigo. Esses critérios foram adotados para garantir a seleção de artigos relevantes e adequados ao escopo do estudo.

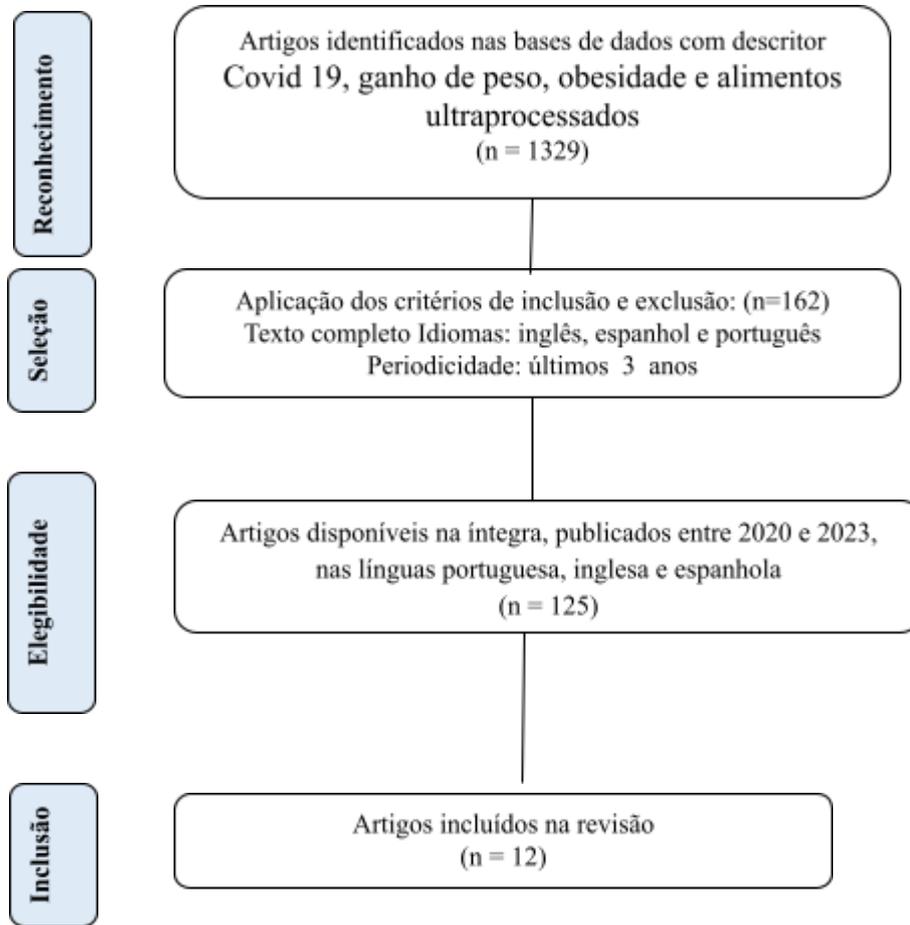
3.4 Delineamento da Pesquisa

Foi realizada uma leitura preliminar do material, que consistiu na verificação dos resumos, para selecionar artigos relacionados ao objetivo de estudo. Em seguida, foi feita a leitura completa dos artigos e realizada uma análise dos resultados e parâmetros correspondentes. Para a análise, os dados foram agrupados em um quadro sinóptico e colocados em tabelas no Microsoft Word, utilizando estatística descritiva e organizando-os de acordo com as seguintes variáveis: autor, ano de publicação, local do estudo, título, objetivos, delineamento do estudo e resumo (consulte o Quadro 1). Foi escolhido o formato descritivo, que apresentou uma síntese de cada estudo incluído na revisão, juntamente com comparações relevantes entre os estudos. Todos os cuidados éticos foram rigorosamente seguidos desde a busca até a apresentação dos resultados.

3.5 Fluxograma

Desta forma, elaboramos um fluxograma que permitirá a organização dos estudos de acordo com a semelhança no tema, culminando na etapa final de seleção dos artigos mais relevantes para a análise dos impactos na saúde e nos hábitos alimentares da população durante o período do início da pandemia de covid 2019, até os dias de hoje.(ver fluxograma 1).

Figura 1. Fluxograma para seleção de artigos para revisão



Fonte: Elaborado pelas autoras (2023).

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Utilizando o descritor: Impacto da Pandemia na alimentação/ ganho de peso pós pandemia, obesidade e alimentos ultraprocessados, foram encontrados 1329 artigos. Dado o primeiro levantamento, e aplicando os critérios de inclusão e exclusão, restaram 162 artigos e os demais materiais encontrados não atenderam aos principais critérios de inclusão nesta revisão, ou seja, não abordavam o tema.

Após triagem, previamente por título e após leitura dos resumos, foram selecionados um total de 35 artigos.

Após a leitura do texto completo, foram excluídas 23 publicações, restando 12 artigos para

responder às questões norteadoras. Desta forma, eles são organizados de acordo com a semelhança no tema. Por fim, a última etapa concentra-se na seleção dos artigos de pesquisa (ver fluxograma 1).

Os resultados serão apresentados por meio de um quadro resumo com os artigos utilizados, conforme descrito a seguir (ver Quadro 1).

Quadro 1. Quadro Sinóptico para a revisão integrativa, foram selecionados artigos entre os anos de 2020 e 2023, e organizados da seguinte forma: autor, ano de publicação, local do estudo, título, objetivos, delineamento do estudo e resumo descritivo.

Autor, ano de publicação, local do estudo	Título	Objetivos	Delineamento do estudo	Resumo descritivo
ALECRIM. João Vitor da Costa (2020) Roraima	Políticas Públicas de esporte, e da promoção à saúde	O que devemos aprender, para as gerações futuras	Estudo transversal	Como lidar com a Covid19
BOLSONI,Lopes (2021) Rio Grande do Sul	Obesidade e a COVID-19: uma reflexão sobre a relação entre as pandemias.	Uma análise sobre a obesidade como um dos fatores de risco para o agravamento de COVID-19 nos pacientes.	Estudo transversal	O quanto a obesidade é um fator de risco para o agravamento da COVID-19.
PITANGA FJG, Beck CC, Pitanga CPS. (2020) Salvador.	Inatividade física, obesidade e COVID-19: perspectivas entre múltiplas pandemias.	Analisar a ligação entre a inatividade física, obesidade e COVID-19 e conscientizar as pessoas sobre a importância de continuar e/ou aumentar a prática para diminuir os efeitos adversos da atual ou futuras pandemias.	Estudo transversal	O aumento das atividades físicas podem ajudar a combater distúrbios, melhorar a função imunológica, combater a obesidade e melhorar a saúde mental.
SOFI (2021)	Relatório da ONU destaca os impactos da pandemia no aumento da fome no mundo	Mensurar o impacto que a Pandemia teve em relação a insegurança alimentar e nutricional no mundo	Revisão sistemática e Metanálise	O texto menciona a publicação de um relatório conjunto da FAO, FIDA, UNICEF, WFP e OMS que representa a primeira avaliação global sobre a segurança alimentar em tempos de pandemia. As

				cinco organizações das Nações Unidas se uniram para fornecer informações e análises atualizadas sobre a crise da COVID-19 e seu impacto na segurança alimentar e nutricional global.
SILVA, Rita de Cássia Ribeiro et. al., (2020) Salvador	Implicações da pandemia COVID-19 para a segurança alimentar e nutricional no Brasil	Impedir que a insegurança e a expansão da fome avancem durante e após a crise social e sanitária gerada pela pandemia.	Estudo transversal	contribuir para o debate sobre as medidas a serem adotadas pelos governos e sociedade para promover e garantir a SAN e impedir que a insegurança e a expansão da fome avancem durante e após a crise social e sanitária gerada pela pandemia.
MALTA DC, et al., (2020) Rio de Janeiro	A pandemia da COVID-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos	Avaliar como a população adulta brasileira aderiu ao distanciamento social, bem como seus efeitos no estado emocional e nos hábitos de vida durante o início da pandemia de COVID-19.	Estudo transversal	Descrever as mudanças no estilo de vida, quanto ao consumo de tabaco, bebidas alcoólicas, alimentação e atividade física, no período de restrição social consequente à pandemia da COVID-19
De SOUSA, et al., (2021) Roraima	Importância dos alimentos no fortalecimento da imunidade frente a COVID-19	Destacar a importância da alimentação como aliada ao fortalecimento do sistema imune .	Revisão sistemática e Metanálise	O isolamento social adotado como medida preventiva para conter a propagação do coronavírus resultou em condições estressantes que levaram a mudanças nos hábitos alimentares e na prática de atividades físicas.
BOTELHO, Laís Vargas, et al., (2020) Rio de Janeiro	COVID-19 e ambiente alimentar digital no Brasil: reflexões sobre a influência da pandemia no uso de aplicativos de delivery de comida	Analisar a popularização do uso de aplicativos de delivery de comida no Brasil	Estudo transversal	Intensificação do uso de aplicativos de <i>delivery</i> de comida durante a pandemia de COVID 2019.

ANDRADE,Cristian e Martins de, et al., (2021) Minas Gerais	Fatores contribuintes para o aumento da prevalência de obesidade em indivíduos adultos no Brasil em tempo de pandemia de COVID 19	O objetivo deste estudo é verificar através de uma revisão narrativa, fatores contribuintes para o aumento da prevalência de obesidade em indivíduos adultos no Brasil em tempos de pandemia do COVID-19.	Revisão sistemática	A pandemia da COVID-19 (SARs-Cov-2) provocou transformações significativas no modo de vida das pessoas, principalmente devido às medidas adotadas para conter a propagação do vírus, como o distanciamento social.
SCHALL, Brunah , (2022) Belo Horizonte	Gênero e Insegurança alimentar na pandemia de COVID-19 no Brasil: a fome na voz das mulheres	Demonstrar como mulheres, de contextos urbanos e rurais vulnerabilizados, vêm lidando com a segurança alimentar no contexto da pandemia da COVID-19 no Brasil	Estudo transversal	Neste artigo, compartilhamos os resultados de um estudo realizado como parte do projeto internacional "Gender and COVID-19", que aborda uma variedade de questões relacionadas aos impactos da pandemia na vida das mulheres e de suas famílias.
STEELE et al., (2020) São Paulo	Mudanças alimentares na coorte NutriNet Brasil durante a pandemia de COVID-19	Descrever os hábitos alimentares de um grupo de pessoas antes e durante a pandemia	Estudo de Coorte	Identificar o consumo de ultraprocessados, a influência dos estudos no consumo de alimentos ultraprocessados.
DURÃES et al., (2020) Montes Claros (MG)	Implicações da Pandemia da COVID-19 nos Hábitos Alimentares	Dispor conhecimentos em relação às implicações que a pandemia traz nos hábitos alimentares	Revisão sistemática e metanálise	As restrições do isolamento afetaram o estilo de vida convencional, resultando em impactos na saúde mental e psicológica, desvantagens no padrão de vida e hábitos alimentares desequilibrados, além de redução no consumo de alimentos frescos e ganho de peso.

Fonte: Elaborado pelas autoras (2023)

Através da literatura consultada, observando e descrevendo os aspectos gerais do impacto e ganho de peso bem como a alimentação durante a pandemia de COVID- 19. Dessa forma, foi possível realizar um compilado sobre a temática abordada com o parecer de

diversos autores:

4.1 Impactos no ganho de peso e alimentação durante a pandemia de COVID 2019

Durante a pandemia, a Organização Mundial da Saúde (OMS) instituiu o distanciamento social, como medida para combater o COVID-19, o isolamento social e a disseminação do vírus em todo o mundo impactaram negativamente o estilo de vida e a saúde mental das pessoas o que ocasionou um grande aumento nos sentimentos de medo, estresse, tristeza, ansiedade e depressão MALTA et al., (2020). Schall et al., (2022) considerou contraditório que em tantas experiências de fome também encontramos relatos de ganho de peso assim como para Durães et al., (2020) e Schall et al., (2022) fatores psicológicos estão ligados diretamente a conduta alimentar e devido ao aumento de pessoas ansiosas, depressivas, estressadas e tristes, a instabilidade profissional, o medo de perder entes queridos e a preocupação com a subsistência, houve o aumento do consumo de alimentos reconfortantes carregados de carboidratos simples estimulando a produção de serotonina, que tem grande relevância na saciedade emocional e com isso levam as pessoas a aumentarem o consumo de alimentos para se sentirem melhor com o objetivo de controlar crises emocionais e conseqüentemente, esses fatores podem ser identificados como um dos principais impulsionadores do ganho de peso durante o período pandêmico.

De acordo com Steele et al., 2020 o Núcleo de Pesquisas Epidemiológica em Nutrição e Saúde da USP realizou um estudo com 10 mil pessoas no ano de 2020 e chegaram a conclusão que entre as pessoas que participaram do estudo 44,6% das pessoas aumentaram o consumo de frutas, legumes, verduras e cereais, mas em contrapartida 79,6% das pessoas aumentaram o consumo de ultraprocessados e a maior parte do público que consumiu ultraprocessados está ligado ao grupo com menor taxa de escolaridade. Como aponta Andrade et al., (2021) e Botelho et al., (2021) houve um crescimento no uso de aplicativos de delivery para a compra de alimentos e esse consumo teve grande impacto no ganho de peso no Brasil durante o distanciamento social, pois a comodidade do delivery oferece acesso fácil a alimentos preparados, rápidos e que saciasse, por conta disso acabavam optando por alimentos como pizza, hambúrguer, bolos, refrigerantes e outros, a disponibilidade de alimentos não saudáveis com composição nutricional desfavorável acaba contribuindo para o aumento de peso, embora os deliveries ampliem as opções de compra e melhorem a acessibilidade aos alimentos preparados, a composição nutricional desses alimentos costuma

ser desfavorável, com alto teor de sabores e baixo valor nutritivo.

Para Silva et al., 2021 e Malta, et al., 2020 nos supermercados houve um aumento na compra de ultraprocessados pois são mais fáceis de armazenar, a durabilidade é maior e são mais acessíveis financeiramente, sendo assim a população poderia comprar em grande quantidade para repor o estoque em casa diminuindo o contato com outras pessoas saindo menos vezes de casa, mas devido ao alto consumo de alimentos ultraprocessados contendo muitos conservantes a população pode adquirir comorbidades que prejudicaram sua saúde a médio e longo prazo.

Segundo Silva et al., 2021 estudos mostraram que a pandemia teve impacto no aumento da obesidade no Brasil fator preocupante no cenário em que vivenciamos. Porque a obesidade é um fator de risco para progressão da COVID-19. Devido ao excesso de células adiposas indivíduos obesos têm maior chance de contaminação pelo vírus devido às patologias causadas pela obesidade como diabetes, hipertensão arterial sistêmica, doença do fígado, problemas renais, asma e outras que são agravantes para contaminação do vírus pois prejudica a resposta imune e facilita propagação do vírus causando alto índice de mortalidade.

Como aponta Andrade et al., 2021 e Malta et al., (2020) a pandemia da COVID-19 teve um papel decisivo para as mudanças no estilo de vida dos brasileiros, devido ao isolamento social, academias, praças e pistas de caminhada foram isoladas e fechadas, reduzindo as chances da população permanecer com o hábito de praticar atividades físicas e consequentemente aumentando o sedentarismo e afetando o estado emocional das pessoas. Foi feito um inquérito virtual chamado ConVid, onde foram analisados 45.161 brasileiros adultos, onde 1,5% não fizeram nenhum tipo de restrição social e 75% dessa amostra ficaram em casa e 15% optaram por fazer um distanciamento mais rigoroso, devido ao isolamento social a população ficou refém das telas para entretenimento, trabalho e estudo e essas atividade demandam baixo gasto energético e desse modo afetou de forma negativa o consumo de alimentos desses indivíduos, pois acabavam optando por alimentos hipercalóricos e ultraprocessados em virtude de preço, facilidade em acessar e fácil preparo e acabaram se adaptando ao estilo de vida sedentário fazendo com que o número de obesos aumentasse no Brasil em decorrência de todo estresse aumentaram também o consumo de cigarros e álcool possivelmente associados a seus efeitos. Já para Alecrim, 2020 o maior impacto no aumento da obesidade é o sedentarismo da população e falta de incentivo às atividades físicas pelos órgãos públicos. O comportamento de risco adquirido pela população durante a pandemia é

preocupante, pois futuramente pode gerar danos à saúde e a longo prazo se tornar um ponto de atenção aos profissionais da saúde. MALTA et al., (2020)

Segundo MALTA et al., 2020, uma pesquisa com 45.161 homens e mulheres entre 18 anos ou mais, com os seguintes resultados, a prevalência de consumo de alimentos não saudáveis em 2 ou mais dias por semana aumentou durante a pandemia: Congelados, de 10,0% para 14,6% , Snacks, de 9,5% para 13,2%, Chocolate/Cookies/Tortas, de 41,3% para 47,1%. O consumo de refeições congeladas e salgadinhos aumentou em ambos os sexos, enquanto chocolate/bolachas/tortas aumentou mais nas mulheres. Entre os jovens (18 a 29 anos), a frequência de consumo de todos os alimentos não saudáveis aumentou de 54,2% antes da pandemia para uma proporção maior, com destaque para o consumo de chocolate/biscoito doce/tortas em 2 ou mais dias por semana. 63,0% durante a pandemia. Nenhum aumento na frequência de ingestão de alimentos não saudáveis entre adultos mais velhos.

De acordo Pitanga et al., 2020. é importante que a população aumente as práticas diárias de atividades físicas como plano para reduzir os efeitos da atual ou futuras pandemias, pois a prática de exercícios ajuda no controle da obesidade, melhora o sistema imunológico e ajuda a controlar distúrbios psicológicos.

Como aponta Bolsoni, et al., 2021 mesmo que tardiamente a obesidade foi reconhecida como uma condição agravante na contaminação pelo coronavírus pois o IMC elevado estava ligado diretamente ao aumento da demanda por leitos, ventilação mecânica e terapias intensivas. Em vista disso a pandemia da obesidade sobrecarrega os serviços de saúde já que está associada ao agravamento da COVID-19.

Segundo um estudo feito por de Sousa et al., (2021) para pacientes com COVID-19 destaca-se a importância de uma alimentação adequada composta de macro e micronutrientes, pois a alimentação é uma forte aliada para o fortalecimento do sistema imunológico e para a manutenção do peso. O consumo de alimentos naturais diariamente evita doenças crônicas e representa um fator fundamental na prevenção e enfrentamento da COVID-19.

De acordo com relatórios das Nações Unidas (SOFI et al., 2021) a recessão global iminente representa desafios significativos para as receitas e despesas públicas. No entanto, uma maneira de apoiar a recuperação econômica é redirecionar o apoio alimentar e agrícola para alimentos nutritivos, tornando a alimentação saudável mais acessível, menos dispendiosa

e equitativa para todos. Além disso, reduzir as barreiras comerciais para alimentos nutritivos pode aumentar a disponibilidade e diversidade de opções saudáveis, contribuindo para uma recuperação econômica mais sustentável e para a promoção da saúde da população.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nesse contexto, torna-se fundamental implementar políticas públicas que assegurem o acesso regular e contínuo a alimentos de qualidade, respeitando a diversidade cultural e promovendo o desenvolvimento sustentável nos aspectos ambientais, culturais, econômicos e sociais. Durante o período de confinamento, foram observados alguns aspectos alarmantes, uma vez que muitas pessoas passaram a apresentar excesso de peso devido à falta de consumo adequado e saudável de alimentos, especialmente frutas, legumes e verduras, resultando em deficiências de micronutrientes. O aumento no consumo de alimentos ultraprocessados, impulsionado pelos preços acessíveis, saciedade proporcionada e facilidade de preparo, tem contribuído significativamente para o aumento de pessoas com sobrepeso e obesidade.

Embora os objetivos estabelecidos tenham sido alcançados ao analisar a literatura disponível, é crucial destacar que essa temática demanda um estudo mais aprofundado, pois não é o único fator que contribui para o crescimento da obesidade no Brasil e no mundo. Além disso, a complexidade dessa questão requer uma abordagem mais aprofundada, considerando-se outros determinantes sociais, ambientais e comportamentais que influenciam os padrões alimentares e o equilíbrio nutricional das populações. Portanto, é fundamental continuar investigando e promovendo a conscientização sobre a importância de uma alimentação saudável e equilibrada, a fim de combater efetivamente a obesidade e promover uma melhor qualidade de vida para todos.

A alimentação saudável juntamente de atividades físicas formam um conjunto de escolhas saudáveis que a longo prazo tem resultado positivo. Foi observado que a nutrição ganhou destaque na reabilitação de diversos pacientes e também na manutenção da saúde de pessoas afetadas pela COVID-19.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALECRIM, J. V. C. (2020). **Políticas públicas de esporte e lazer na promoção da saúde e COVID-19: o que devemos aprender para o futuro.** Boletim de Conjuntura, 2(5), 97-100. Disponível em: <https://doi.org/10.5281/zenodo.3774408%20> Acesso em: 15 de maio de 2023.

ANDRADE, Cristiane Martins de; BRAGA, Gabriela Aparecida; FERREIRA, Orley Júnior Leles. Artigo científico: **Fatores Contribuintes para o aumento da prevalência em indivíduos adultos no Brasil em tempos de pandemia do Covid 19.** 2021. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/20503/1/TCC.pdf> acesso em: 12 de fevereiro de 2023.

BISNETO, C. D., & Simão, J. F. (2020). **Responsabilidade civil do estado pelas restrições impostas em razão da pandemia do coronavírus.** Revista Jurídica Luso Brasileira, 6(4), 725-753. Disponível em: https://www.cidp.pt/revistas/rjlb/2020/4/2020_04_0725_0753.pdf. Acesso em: 8 de maio de 2023.

BOTELHO, Lais Vargas et al., **A pandemia da Covid-19 e seus impactos na alimentação e nutrição: uma perspectiva epidemiológica.** Ciência & Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v. 26, p. 4055-4066, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/pX8fFSjkVOXLLwFwbhWPYJd/?lang=pt>. Acesso em: 03 abr. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. **Vigitel Brasil 2020: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico: estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2020.** Brasília: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/svsa/vigitel/relatorio-vigitel-2020-original.pdf/view>. Acesso em : 14 de março de 2023.

BRASIL. Vigitel Brasil 2017: **Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico.** Brasília: Ministério da Saúde; 2018. disponível em: https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/vigitel_brasil_2017_vigilancia_fatores_riscos.pdf. Acesso em: 23 de março de 2023.

CAMILO, J. A. O., Roth, A. P., Raucci, G. Z., & Rubio, K. (2020). **Entre o cuidado e o mercado: os sentidos da Covid-19 para professores de lutas.** Revista Brasileira de Psicologia do Esporte, 10(1), 15-32. Disponível em: <https://doi.org/10.31501/rbpe.v10i1.11727> .Acesso em: 12 de abril de 2023.

CAVALCANTE, João Roberto et al., **COVID-19 no Brasil: evolução da epidemia até a semana epidemiológica 2020.** Epidemiol. Serv. Saúde, Brasília , v. 29, n. 4, e2020376,

2020 Disponível em: 21
 <http://scielo.iec.gov.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-49742020000400016&lng=pt&nrm=iso>. <http://dx.doi.org/10.5123/s1679-49742020000400010>
 Acessos em 28 maio 2023.

CONDE W. L. *et al.*, **O risco de incidência e persistência da obesidade entre adultos brasileiros segundo seu estado nutricional ao final da adolescência.** *Rev Bras Epidemiol* [online]. 2011, vol. 14, supl 1, pp. 71-79. <https://doi.org/10.1590/S1415-790X2011000500008>. Disponível em: <http://ref.scielo.org/wwsj3>. Acesso em: 12 de março de 2023.

CONSELHO NACIONAL DE SECRETÁRIOS DE SAÚDE. **Pandemia de Covid-19 contribuiu para aumento de peso das pessoas em tratamento.** Disponível em: <https://www.conass.org.br/pandemia-de-covid-19-contribuiu-para-aumento-de-peso-das-pessoas-em-tratamento/>. Acesso em: 03 abr. 2023.

DE SOUSA, L. O., Rodrigues, D. B. S., da Silva, R. G., Cardoso, A. V. S., Freitas, A. S., Cruz, B. R. dos S., da Conceição, R. M., & Campos, D. C. dos S. (2021). **Importância dos alimentos no fortalecimento da imunidade frente à COVID-19.** Disponível em: <https://doi.org/10.34117/bjdv7n3-618>. Acesso em 22 de abril de 2023.

DIET & HEALTH UNDER COVID 19, 2021 Disponível em: https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/news/documents/2021-01/global_combined_chart_s_fats_sugar_-_final_12_jan_2021_-_q1-q4c.pdf. Acesso em: 11 de junho de 2023.

DURÃES, Sabrina Alves et al. **Implicações da pandemia da covid-19 nos hábitos alimentares.** *Revista Unimontes Científica*, v. 22, n. 2, p. 1-20, 2020. Disponível em: <https://www.periodicos.unimontes.br/index.php/unicientifica/article/view/3333/3613>. Acesso em: 30 de maio de 2023.

EPEL, E. S., McEwen, B., Seeman, T., Matthews, K., Castellazzo, G., Brownell, K. D., ... & Ickovics, J. R. (2001). **Stress and body shape: stress-induced cortisol secretion is consistently greater among women with central fat.** *Psychosomatic medicine*, 63(5), 623-632. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11020091/>. Acesso em: 26 de fevereiro de 2023.

IBGE. Pesquisa de orçamentos familiares : POF 2017-2018 : **Análise do consumo alimentar pessoal no Brasil.** (2020). Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/saude/24786-pesquisa-de-orcamentos-familiares-2.html>. Acesso em: 01 de março de 2023.

LOPES, Andressa Bolsoni, et al., **Obesidade e a covid-19: Uma reflexão sobre a relação entre as pandemias.** Rev Gaúcha Enferm.2021 Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rgenf/a/4TLQWHNwc6vHmhpGMhx7WCR/?lang=pt>. Acesso em: 03 de abril de 2023

MALTA, Deborah Carvalho et al., "COVID-19 and obesity in Brazil: **A complex relationship.**" **Obesity Research & Clinical Practice**, vol. 15, no. 1, 2021, p. 86-88. disponível em: <http://scielo.iec.gov.br/pdf/ess/v29n4/2237-9622-ess-29-04-e2020407.pdf>. Acesso em: 01 de junho de 2023.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Guia Alimentar para a População Brasileira.** 2. ed. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2008.pdf. Acesso em: 03 abr. 2023.

MINISTÉRIO DA SAÚDE.(SAPS) Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Promoção da Saúde: **Excesso de Peso e obesidade.** (2021) Disponível em: <https://aps.saude.gov.br/ape/promocaoaude/excesso>. Acesso em: 11 jun. 2023.

NEVES, Simone Carvalho et al.,(2020)Rio de Janeiro **Os fatores de risco envolvidos na obesidade no adolescente:** uma revisão integrativa disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/YJBwJkN9H7Z8GbBKX5j7m8C/>. Acesso em: 3 de junho de 2023.

NILSON, Eduardo Augusto Fernandes (2022) São Paulo. **Alimentos ultraprocessados e seus riscos à cultura alimentar e à saúde.** Disponível em: https://www.arca.fiocruz.br/bitstream/handle/icict/58216/8_145_Nilson_ALIMENTOS-ULTRAPROCESSADOS_ensaio.pdf?sequence=2&isAllowed=y. Acesso em: 05 de junho de 2023.

NOGUEIRA-de-Almeida CA, Ciampo LA, Ferraz IS, Ciampo IRL, Contini AA, Ued FV. **COVID-19 and obesity in childhood and adolescence:** a clinical review. J Pediatría (Rio J). 2020;96:546. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jped/a/MsBWZnxbrb6znTHQMgHX3fS/?lang=pt> Acesso em: 21 de março de 2023.

OLIVEIRA, M. L. *et al.*, **Direct healthcare cost of obesity in Brazil:** An application of the cost-of-illness method from the perspective of the public health system in 2011. *PLoS One* [online]. 2015, vol. 10, no. 4, e0121160 <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0121160>. disponível em: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0121160>. Acesso em 10 de

abril de 2023.

ONU - Organização das Nações Unidas. Declaração Universal dos Direitos Humanos . World Health Organization. (2021). **Food and nutrition tips during self-quarantine**. Disponível em: <https://www.unicef.org/brazil/comunicados-de-imprensa/relatorio-da-onu-numeros-globais-de-fome-subiram-para-cerca-de-828-milhoes-em-2021#:~:text=Depois%20de%20permanecer%20relativamente%20inalterado,9%2C3%25%20em%202020.> acesso em: Acesso em :27 Maio de 2023.

PITANGA FJG, Beck CC, Pitanga CPS. **Inatividade física, obesidade e COVID-19: perspectivas entre múltiplas pandemias**. Rev Bras Ativ Fis Saúde. 2020; 25:e 0114. DOI: 10.12820/rbafs.25e0114. disponível em: <https://www.rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14262/11049>. Acesso em: 14 de maio de 2023.

SANTOS, H. O., Macedo, R. C. O., & Rocha, N. P. (2020). **Obesidade, diabetes mellitus e COVID-19: uma revisão sistemática**. Revista da Associação Médica Brasileira, 66(9), 1359-1364. Centers for Disease Control and Prevention. (2021). Coping with stress. disponível em: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html> . Acesso em: 13 de abril de 2023

SCHALL Brunah, et al(2022) **Gênero e Insegurança alimentar na pandemia de COVID-19 no Brasil: a fome na voz das mulheres** Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/W4SVQYKZYHtHnpqggXXhWMm/?format=pdf&lang=pt> Acesso em: 27 de fevereiro de 2023.

SILVA CUNHA, T. G., Anuska da Silva Maia Guimarães, Thainara Alves dos Santos, & Lucyana Bertoso de Vasconcelos Freire. (2020). **Atuação da equipe multiprofissional em saúde, no cenário da pandemia por Covid 19**. Health Residencies Journal - HRJ, 1(2), 1–22. Disponível em: <https://doi.org/10.51723/hrj.v1i2.37> .Acesso em: 13 de maio de 2023.

SILVA,Rita de Cassia Ribeiro et.al(2020). **Implicações da pandemia COVID-19 para a segurança alimentar e nutricional no Brasil**.Centro de Integração de Dados e Conhecimentos para Saúde. Fundação Oswaldo Cruz, Salvador disponível em: <https://cidacs.bahia.fiocruz.br/wp-content/uploads/2021/07/download-13.pdf>. Acesso em: 21 maio de 2023.

STEELE, Martinez E, Rauber F, Costa CS, Leite MA, Gabe KT, Louzada ML, Levy RB,

Monteira CA. **Mudanças alimentares na coorte NutriNet Brasil durante a pandemia de Covid-19.** Rev Saude Publica. 2020; 54:91. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rsp/article/view/174857/163437>. Acesso em: 25 de maio de 2023.